

花甲人生开新花 叱咤风云的“女剑客”独爱瑜伽

看到沈琳娜时,她的外貌让人丝毫想象不到,年轻时的她,是个叱咤风云的女剑客。出生于武术世家,从小被父亲“逼着”练武。年轻小伙子轻易不敢招惹她,常在背后议论“这个姑娘很厉害”。与瑜伽结缘那是七八年前的事,但一不小心的“跨界”,反倒让她开启了新世界。“这是我想要的,对生活的追求与品位。”从学员到老师,这个半路出道的杭州“瑜伽客”成了众人追随的达人。

兴趣接力公益

沈琳娜说:“老并不可怕,但要优雅地老去。”以前,总有人问她的年纪,她总是十分在意,支支吾吾地回避。如今,年龄早已不是她内心的“纠结”,反倒淡然许多。她开始热衷于公益,在社区开设免费的教学班,让热爱瑜伽的人能享受到更好的生活。

沈琳娜的爱人是一位音乐老师,在她的家中,来来往往的是学习钢琴的孩子。其中一个叫冉冉的姑娘,当年以全国第一名的成绩考上了上海音乐学院。但突发强直性脊椎炎让这个姑娘彻底告别了学院生活。

6年来,这个姑娘难以坐立,大家都心疼这个孩子。4个月前,沈琳娜突发奇想,用自己的瑜伽,帮她做恢复。于是,她发动班里的学生,每周大家轮流去教她。

从调整呼吸开始,沈琳娜说,每次练习,冉冉都很刻苦,练习一个动作常常满头大汗,却从不抱怨。两个月后,女生渐渐有了一些感觉,可以不依靠器械慢慢地坐起来。这让大



家看到了希望,也觉得很激动。为了康复冉冉,大家都在空闲时间再去学习新的内容。大家商量,只要有时间,都会义务上门辅导她。现在,冉冉也能在家辅导小朋友的钢琴教学工作。她说,大家一起用瑜伽接力帮助女孩,让她感受到瑜伽更多的意义。

(通讯员 秦倩倩)

中年沉淀瑜伽

早年接触到瑜伽,沈琳娜一直爱不起来。练了一会儿,她一看手表:“才过了5分钟啊。”对于练惯了武术的她而言,武术有一下子吸引人的诱惑力,可以马上表现,而瑜伽是需要练内心的活动。她选择了自己从小爱好的舞蹈,带领着“叶正红”舞蹈队斩获各类大奖。

但因为身体出了问题,她决心试一试一直无感的瑜伽。两位瑜伽界的老师成了她的引路人,一位教导她练习呼吸,一位专注于体式。最近这两年,她开始渐渐掌握了瑜伽的精髓:“其实瑜伽不仅仅是年轻人的爱好,同样适合中年人。”

沈琳娜从未想过成为一名瑜伽

老师。但师傅领进门,修行靠个人,她将教练的精髓转化为个人的特色。从一名代课老师,成为拥有众多粉丝的教练,多个瑜伽馆都想找到这位“娜娜”老师来开班上课。拥有瑜伽教师资格证的她,并不满足于当下。虽然学生日渐增多,她却意识到自身可以教导的内容,越来越匮乏。她决定要继续学习,充实自己。

此前,沈琳娜报名参加了“国际瑜伽教师资格证”的培训,杭州地区第一期只有10个人。报到第一天,她发现队伍里都是清一色的小姑娘,但她没有胆怯,用自己的体式征服了这些年轻人。但她坦言,年轻人的学习能力强,在培训过程中,她需要付出更多的努力才能赶上这些姑娘。

舞出新天地 180斤主妇逆袭成排舞达人

初见陈萍,52岁的她身上有着25岁的乐观与活力,标志性的灿烂笑容让人过目难忘。跳舞7年,从什么都不会的菜鸟,到现在浙江省排舞协会教练、被学员追捧的魅力老师;从曾经胖到近180斤的主妇,到现在舞步轻盈的舞者。她的舞蹈故事,堪称佳话。

严苛点评刺激她毅然前行

十年前的陈萍在大学工作,在旁人眼里,她和跳舞根本搭不上边。

“有人直接放话说,要是我会跳舞,那全世界的人都会跳舞了。所以我跳舞,一开始并不是为了减肥,最后能瘦下来,也算是意外之喜。”陈萍感慨,“如果真的要有什么秘诀,那就是坚持二字,这是一个循序渐进的过程。”

刚开始,陈萍跟着视频模仿练习。直到2014年,一位专家老师的严苛点评成为了她跳舞生涯的一次转折。当时,已经跳排舞3年的她自信满满。可是在一次全省排舞老师的聚会上,一位专业老师当着众人的面,直言不讳地点评她根本不会跳舞,措辞尖锐,狠狠挫伤了她的自尊心。“当时我的第一反应是觉得这个老师一点都不给面子,我真的那么差

吗?就这样难过了三天,我还找过这位老师,希望给一个解释,但没得到答复。于是,我开始反思自己舞艺哪些地方不够好,哪些方面必须改进的。”

在那之后,陈萍潜心研究,从跟着视频照葫芦画瓢,到慢慢地学会看老师的发力方式和站立方式,每个细节都反复雕琢。“跳排舞时脚步在地板上滑动,就像在和地板谈一场如胶似漆的恋爱一样,要用心,用情。同时,跳舞要合理地发力,适当用力,很多人说我跳舞轻盈,但现在,我的膝盖不仅没有再次受损反而略有改善,这就是科学用腿的好处。”一年后,她这份用心和努力换来了应有的回报。机缘巧合,“那位老师再看到我跳舞后,跟我说你是最棒的。那感觉,真的比喝了蜜还甜。”她说。

广结舞伴让她看到了新世界

和普通舞者不一样的是,陈萍的排舞交流已走出国门,她成为沟通世界排舞艺术的使者。2015年起,她利用外语特长,不仅时常上外文网站寻找跳舞视频,还运用社交平台与全世界的舞友做起了朋友。

“网上有很多有意思的老师,我们通过网络,交流舞步、舞曲,共同进步。”这其中,有因为一件撞衫毛衣而结缘的马来西亚排舞老师黄碧云,有

因为父亲是杭州人而相谈甚欢的新西兰排舞老师李鸣,还有更多被她生活态度、人格魅力所吸引的国际舞者。

开朗的性格,阳光的笑容,陈萍的舞蹈受到了不少国际舞者的青睐,有的编舞大师第一时间把创编新舞发送给她,邀约一起进行新舞演示。“能够让交流的老师如此印象深刻,一方面是因为我上手速度快,跳上几



这一条自己摸索出来的排舞之路,让陈萍有一份独特的亲和力。“因为我真的是零基础学舞,都是自己一点一滴的心得体会,所以可能让人比

较容易亲近吧。”她笑着说,“惊喜的是有时还会被只教过一次的学生认出来,让我也多了不少教舞的动力和喜悦。”

遍就能顺下来。另一方面可能是因为他们感受到我的情绪,享受舞蹈,享受快乐。”陈萍笑着说。

从最初为了推广自己的舞蹈,走出去看看,到如今广交各国好友,陈萍看到了世界的蒸蒸日上,心中甚感充盈充实。今年5月,她还完成了自己拍摄一千支舞蹈视频的目标,并为母亲节创编了第一只自己的舞曲《听妈妈的话》,反响热烈,颇受舞友喜爱。

慢慢地,陈萍成为了省排舞协会对外交流的窗口。“从今年4月份的马来印尼中国三国交流舞会,到后来的WOW排舞培训,我都有参与其中。以后我们还会联手更多国家的排舞大师,举办更多走出去和带进来的活动。跳舞无国界,多看看外面的世界,能让你集众家所长,视野更加开阔。”

(通讯员 李文瑶)